

Atelier VITTOZ

Marche en Pleine Conscience

*« L'acte conscient de la marche,
c'est agir instant par instant,
comme un marcheur qui,
au lieu de s'effrayer
de la hauteur de la montagne,
est content chaque fois
qu'il a fait un bon pas
et arrive au sommet sans s'en apercevoir »*
Roger Vittoz

SAMEDI 28 mars 2020
Centre de la Pommeraye

OBJECTIFS

Conscience de son corps,
de son mouvement et de son rythme
de son énergie, de soi

Affirmation de soi : prendre sa place

Mettre le cerveau au **repos**

Amélioration **respiration**

Vivre pleinement l'**instant présent**

Un art de vivre
À l'écoute de son corps
Je sens / Je suis / Je deviens

Bulletin d'inscription

28 mars 2020

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Marche en pleine conscience



Lieu : Centre spirituel Providence
La Pommeraye
49620 Mauges-sur-Loire

Tarif : **55 €**

15€ à l'inscription

Horaires : **9h30 - 17h**

Apporter :

1 plat (salé ou sucré) à partager
Couverts



Atelier de l'Étoile

Patricia BOURQUEROD

Thérapeute psycho-corporelle
Méthode VITTOZ

83 rue de l'Étoile - Cholet

06 16 40 34 57

patriciaborquerod@sfr.fr

www.atelierdeletoile.ovh